

# 我家

HoMemory

i  
s  
s  
u  
e

# 62

新界西地區報

隔星期四派送  
發行日期：09, Sep 2021

14  
~  
15

封面故事

美術

# 紙

導

為文化持燈



看得見的人情味

02  
~  
03

我家·焦點

醫院日日「迫 Day」  
新界西部署加床位

04

醫·家

晴天Pig靈  
烹殺寵物講道理？

07

無緣不歡

膠樽重生！  
變身六大法寶

09

社區有情

開門見才  
星星兒製月餅見驕陽

新界西 屯門 元朗 荃灣 葵青 離島

新界東 沙田 西貢 大埔 北區



我家 HoMemory



info@homemory.hk





人生有幾個十年？  
醫療發展要爽手

# 醫院日日 迫day

新界西人口激增，區內公立醫院床位需求日益增加，博愛及屯門醫院病床長期爆滿。屯門醫院擴建工程，雖然有望今年完工及投入服務，然而該工程只增建新手術室大樓，未有增加床位。地區人士希望，醫管局盡快推展下一個十年醫院發展計劃，為區內三間醫院分別擴建及重建外，亦要加快落實興建洪水橋新醫院，以追回病床供應。



公立醫院病房常爆滿，病床須設於走廊。



## # 醫管局首 10 年計劃 擴建屯院手術大樓

根據立法會衛生事務委員會的文件顯示，在醫管局第一個十年發展計劃內，並無推展任何新界西醫院項目，當中只有於今年稍後的屯門醫院手術室大樓擴建工程。

因此，近年整個聯網的床位數量，一直只靠聯網內的三間醫院勉強調配及增加，供不應求下，經常逼爆。今年三月，天水圍醫院住院率曾達到 124%，前年聖誕博愛醫院住院率，更一度高達 130%。雖然如此，相比屯門醫院 2017 年住院率高達 150% 情況，誠然近年已見改善。

醫管局預測，到 2026 年按所服務地區的區域人口計算，新界西聯網每在 1,000 人當中，普通科病床數目僅得 2.4 張，屬全港七個醫院聯網中最少。

## # 洪水橋計劃起醫院 博愛及天水圍擴建

為應付區內人口對醫院服務的需求增加，特別是洪水橋新發展區的人口增長，政府在 2013 年已計劃於洪水橋籌建新公立醫院，並在現時洪福邨以東預留土地興建。直至 2018 年《施政報告》宣布，醫管局籌備第二個十年發展計劃時，正式納入發展計劃，預計該醫院可提供 1,500 張病床。

除籌建新醫院外，博愛醫院及天水圍醫院亦會進行擴建，以達到增加 800 及 300 張病床之目的。屯門醫院亦將會分三期重建，當中第一期工程已納入第二個十年發展計劃，以拆卸部分現有醫院大樓及興建一幢新大樓。至於第二及第三期工程，預計 2036 年後施工，將會為屯門提供額外病床。

## # 賴嘉汶促多管齊下 改善區內醫療問題

屯門區議員賴嘉汶向《我家》表示，對於當年政府並未將屯門醫院重建置先，反而納入第二個 10 年發展計劃，而且日後屯門醫院重建計劃第一期時，亦不會提供額外病床等情況，已感到十分失望。

賴嘉汶坦言，從近年屯門醫院及博愛醫院病床迫爆情況來看，區內的醫療服務明顯嚴重短缺。她擔心，縱



屯門醫院新手術室大樓，有望今年完工及投入服務。



新手術室大樓樓高十層，並已平頂。



新大樓手術室正進行內部裝修。

# 新界西 部署加床位

## 醫管局第二個10年Plan 新界西聯網主要項目

- 屯門醫院重建計劃第一期
- 在洪水橋新發展區興建新醫院 (+1500 床位)
- 天水圍醫院擴建工程 (+800 床位)
- 博愛醫院擴建工程 (+300 床位)
- 興建元朗社區健康中心



第二個醫院十年計劃，洪水橋將籌建新醫院。



賴嘉汶(右)促請盡快落實屯門醫院重建。



天水圍醫院將在第二個十年計劃中擴建。

使新十年計劃全數項目得到落實，仍難以足夠應付新界西聯網人口大幅增長的服務需求，因此她促請政府盡快落實第二個醫院十年計劃之餘，亦應從增加醫護人手及資源、改善分流及服務效益等方向着手，從而改善區內醫療情況。

醫管局發言人表示，除正全力推動兩個十年

醫院發展計劃以增加病床數目及提升醫療設施及相關配套外，新界西醫院聯網中的博愛醫院病床數目近年來已有所增加，加上天水圍醫院投入服務，已有助紓緩新界西聯網的服務壓力。屯門醫院康復大樓亦會開設額外病床，應付病人對康復服務日益增加的需求。

## 擴屯門醫院 手術室增至20間

屯門醫院於1990年啓用至今已31年歷史，手術室大樓亦由當時使用至今，當局為此於2016年起著手擴建新手術室大樓。新大樓樓高10層，總建築樓面面積約為22,000平方米。

根據該工程網站資料顯示，新大樓落成後該院手術室數目將會由11間增至20間。當中五層為手術室及產房。而急症室未來亦將會擴充至新大樓地下，並進行翻新。

醫管局自去年初新冠疫情開始禁止醫院探訪，隨近月疫情穩定，今年四月起陸續放寬非急症醫院探訪安排，至上月底宣布再放寬安排擴展到所有急症醫院。涵蓋屯門醫院、博愛醫院及天水圍醫院等醫院。

根據要求，探訪者必須完成新冠疫苗接種，基於急症醫院病人住院日數一般較短，安排只適用於留院超過一星期的病人，病房會根據實際運作，讓一名家屬每星期探訪一至兩次。



屯門醫院已運作30年，多項設施已供不應求。

## 公私營協作 內科骨科率先試行

除了面對床位不足問題，公立醫院專科門診服務亦嚴重供不應求，輪候時間過長令病人苦不堪言。醫管局上月底開始於新界西聯網試行「共同醫治模式」，邀請病情穩定、並在內科及骨科專科門診覆診最少12個月的慢性病人，於私家醫生診所覆診、配藥及化驗，以作分流。



陳允健指「共同醫治模式」，將在新界西聯網試行。

醫管局總行政經理(服務轉型)陳允健指出，內科及骨科有較多病人，如患有高血壓、糖尿病、高血脂症患者，病況相對簡單及穩定，適合在社區接受基本醫療服務。

### # 醫管局：或推展至其他聯網

因此於上月底開始，在新界西聯網的內科專科門診試行新計劃，邀請1,000名讓病人參與計劃，享有每年10次資助私家醫生門診服務額，每次就診只需繳付50元，也可自費選用計劃範圍以外的藥物及服務。當病人如有臨床需要，可隨時獲轉介回原本專科門診，無須再重新輪候。

若進展順利，計劃會於第四季進一步推展至指定聯網的骨科專科門診，甚至有可能在未來將計劃恒常化。

豬肉在不少人的日常三餐中不可或缺，但有想過自己有一天會吃掉一手養大的寵物豬嗎？最近熱爆網絡的日本 YouTube 頻道「100 天後被吃掉的豬」，其博主把一隻小豬養大到 100 天，最後竟是一隻烤豬的誕生……令不少網民大受打擊，紛紛說飼主殘忍。短片原來是想告誡大家要珍惜食物，到底小豬最後命運如何？



「100 天後被吃掉的豬」記錄小豬成長直至被「吃掉」的點滴。



飼主曾為「五花肉」慶祝生日。



飼主每日為小豬作生命倒數，更將牠與生肉合照。



頻道設立第 100 天，影片展示一隻烤豬，令網民大受打擊。

## 晴天 Pig 塵 煮寵物豬講道理



掃碼睇片：

## 發霉砧板 致癌元兇

砧板是廚房必備用具，但大家往往忽略其衛生問題。內地曾有一對夫婦先後確診末期肝癌，經查問後，發現元兇最有可能是二人長年使用發霉砧板，以至進食發霉食物。專家提醒，砧板沒有妥善風乾或清潔，容易滋生霉菌。

據報道，該對夫婦生活節儉，家中砧板甚少清洗，發霉也不捨得換。此外，生熟食物及蔬果等，亦用同一把菜刀及同一塊砧板處理。丈夫其後因腹痛、食慾不振及作嘔，突然在家中暈倒，送院檢查才確診末期肝癌，其妻子不久後同告患上末期肝癌。主診醫生相信患癌與其生活習慣有關。

醫生提醒大家要常洗砧板，切生熟食物的砧板要分開。另外，木質砧板易出刮痕，容易堆積食物殘渣，從而長出霉菌致黃麴毒素，引發癌症。

### 洗砧板秘訣

- 1 木砧板可用檸檬或醋碎味，粗鹽擦拭則去油膩。
- 2 器具磨走砧板霉層，再用檸檬或醋消毒，然後搽上食油，最好每三個月搽一層食油或淋水。
- 3 平日切忌用洗潔精，可直接用清水清潔。

該頻道由一名日本 YouTuber 於今年五月開設，每天拍片報道三個月大寵物豬「五花肉」的成長日記，並同步於 twitter 分享其生活點滴，並一早預告小豬 100 天後便會死亡。從這些影片中可見，飼主與小豬感情親厚，既餵牠吃東西、洗澡、玩遊戲，甚至一同外出散步和慶祝生日，「五花肉」亦獲得大量粉絲關注。

隨著小豬的成長日記漸受歡迎，網民要求飼主不要吃掉小豬，可是到了第 100 天、即 9 月 1 日的最新片段卻展示了一隻烤豬誕生，全程紀錄飼主清洗已被剖開的豬、調味，最後把豬放在燒烤盆上烤熟上碟。飼主更跪在「五花肉」的床前進行「葬禮」。一眾網友大為震撼，並批評飼主行為殘忍，更有人表示不會忘記這隻小豬。

### 字幕現「純屬虛構」料小豬無恙

不過，影片最後字幕寫上「本故事純屬虛構」，相信小豬安然無恙。飼主接受日媒訪問時表示，開設有關頻道是出於教育用途，希望藉著影片呼籲大眾珍惜食物，切勿浪費，提醒各位在進食前，重新思考每一個生命有多珍貴。

## 認清體質 預防濕疹

濕疹是常見都市病，不少香港人均受影響。上次與大家講及「脾胃健康」與「慢性濕疹」的密切關係，所以今次教大家根據體質調理身體，便能有效預防濕疹。患者體質，主要分為陰虛、氣虛、濕熱三種。



與大腦對話

作者：  
陳洛志 醫師

簡介：  
自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



### 3 種體質易爆濕疹

#### 1 陰虛體質

多數上肢先發病，皮損，伴有失眠、心煩等問題；應以滋陰潤燥食物調理，建議飲用羊肚菌木耳淮山湯。

羊肚菌為中醫四大菇菌之一，含有豐富維生素及氨基酸，加上木耳可活血、通瘀，有助穩定免疫功能及加速皮損癒合。

#### 2 氣虛體質

發病容易見瀰漫性皮損，多出現神情疲倦、四肢易冷；調理應以補益脾胃為主，建議多飲用烏雞黨參紅棗炖湯。

烏雞能滋補氣血，不膩不燥，膽固醇含量極低，經常食用有效調節生理機能，提高免疫力，亦有助釋出黨參紅棗等中藥成份，加強健脾益氣作用。

#### 3 濕熱體質

多數下肢先發病，皮損，皮色偏紅且痕癢；調理應以清熱利濕為主，建議飲用冬瓜土茯苓山植麥芽湯。

冬瓜及土茯苓有助利水化濕，而山植麥芽能加速脾胃運化，消積化滯，減少腸壁炎症。



看完以上資料，希望有助大家認識濕疹多一些，以便及早調理並作預防，長遠改善體質問題。  
最後，建議未清楚自身體質，或服用任何藥性食品前，可先徵詢醫生的專業意見，以免不適。

# ATTILIO

FINE JEWELRY

## 煉鑄令人心動的珠寶 寫下愛與傳承的詩篇

— 創辦人何美儀



ATTILIO是一個意大利語詞彙，意思是乃父之風，不僅僅代表著艾麗珠寶品牌，同時真摯演繹創辦人何美儀（Millie）對爸爸的敬意與紀念。

Millie的父親是珠寶業元老、人稱「陶叔」的何伯陶，「爸爸將畢生奉獻係珠寶行業，將全部心血付出。我係2012年創辦高級珠寶品牌ATTILIO，直以ATTILIO向其父親為珠寶事業奉上畢生的心血和熱誠致敬，以愛成就愛。」

「你要真心對人，你敬我一尺，我敬你一丈。」Millie回憶爸爸生前常掛在嘴邊的一句說話，形容父親勤奮知恩，深遠感染她付出真心待人，將愛與傳承兼美之道融入精緻的珠寶設計。珠寶為配戴者，尤其女性所達到的外在修飾或著內心情感寄託。ATTILIO締造卓爾不凡的時尚珠寶風格，盡顯潮流藝術與永恆優雅的巧妙結合。



Millie在加拿大成長，完成高中教育後進入大學學習理科，並在醫院專業醫療領域工作十年時間。為這一高尚的職業生涯畫上句號後，她毅然投身於另一個全新的領域——花藝設計，並因其無與倫比的創作技藝和獨特視角而榮膺無數獎項。將花藝設計界的讚譽定格封存後，她再次華麗轉身，重拾她與父親的最初羈絆——珠寶事業，而且再創佳績，勇奪多個國際珠寶設計大獎。「我設計珠寶，是希望幫助女性實現璀璨的夢想，而我嘅夢想就係創作更多閃耀動人嘅珠寶，每一件作品都係花盡心思心血而成。」已為人母的Millie，心中擁有光彩奪目的夢。

Millie成長於東西方文化之間。她在加拿大生活多年之後返回香港，在中國文化的沃壤之中深耕挖掘，汲取養分。特別的背景催生了她特別的設計理念——將東西兼美之道融入精緻設計，優雅展現不同材料和文化所碰撞出的美麗火花。



ATTILIO的皇牌產品之一是艾麗珠寶經典系列，這個商標類似水滴的記號，代表「無窮」的雙扭線符號「∞」，表「無窮」的雙扭線符號「∞」貫穿整個系列的四個主題：Unity of Love系列、Monogram系列、Signature of love系列、Attilio Signature系列，在永恆故事中詮釋無盡之愛與無限可能。「這個符號也同時代表住我和爸爸在珠寶行業的傳承結合，既是對她父親為珠寶事業奉上畢生心血和熱誠的致敬，也為高級珠寶世界注入了一股宜人清風。」



作者：火登

簡介：早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上 Om Chanting、希塔療法 Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

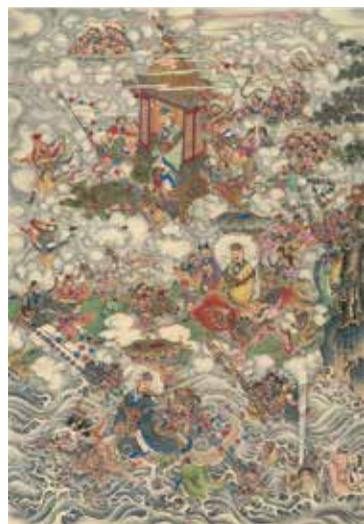


天官大帝

**由來：**青黃白三氣結成，一說為唐堯  
**主管：**天帝神王、上聖高真、三羅萬象星君  
**聖誕：**每逢農曆正月十五（上元節），即降人間，校訂人之罪福，故稱天官賜福



「天官賜福」最為現代人熟悉。



《三官出巡圖》



水官大帝  
洞陰大帝

天官大帝  
紫微大帝

地官大帝  
清虛大帝

民間最普遍的說法，認為天官大帝為堯，地官大帝為舜，水官大帝為禹三位賢君。

## 從道教中元節 了解三官大帝

農曆七月十五，恰逢夏秋交替，本來為初秋慶賀豐收、酬謝大地的節日。《史記·滑稽列傳》記載，當時農家以豬蹄、酒來祭田神，祈求五穀豐收。但農曆七月十五同時也是天地陰陽交替的節點，陽氣盛極而衰，陰氣顯現。說到這裡，就不得不提及主宰人間禍福的大神——三官大帝。

在道教的信仰世界中，構成世界萬物的基本元素是天、地、水「三元」，即天官、地官、水官「三官大帝」，是道教最早敬奉的神靈，分別主管賜福、赦罪、解厄事宜，其誕辰分別為農曆正月十五上元、七月十五中元、十月十五下元，是為「三元日」。上元天官賜福、中元地官赦罪、下元水官解厄。

### # 天官賜福 地官赦罪 水官解厄

道教將七月十五納入自身理論體系，為之注入「中元」意義。隨著道教於唐朝時被提升為國教的地位，三官信仰（天官、地官、水官）因此結合三元祭典（上元、中元、下元）而成為一種祭祀制度，且由於地官主掌赦罪，因此在中元節當天，道教在此日素饌普渡，祈請為亡靈赦罪，帝王也會率領官員到道觀祭祀，以祈求地官赦免生者與陰間孤魂。

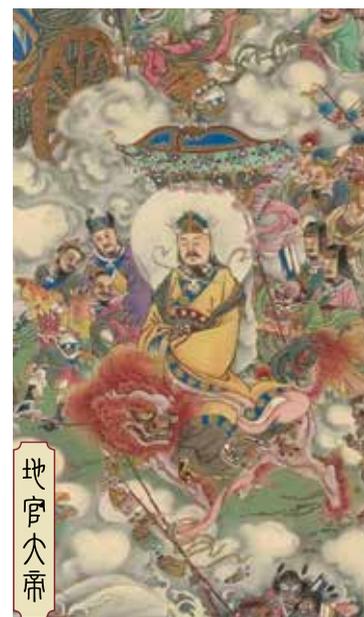
由於三官是道教最高的司過神，因此於中元節期間懺悔補過，更可得到地官的赦罪。而信徒在懺悔、拜神與祭祖之際，又同時會聯想到沒有得到供奉的陰間孤魂亦須加以關懷。

### # 中元節——懺悔補過 慎終追遠

因此道教中元祭典，其中許多種科儀的進行，目的是使亡靈能向善與獲得超度，這種慈悲精神的擴大，更讓中元節展現出優良的傳統文化。

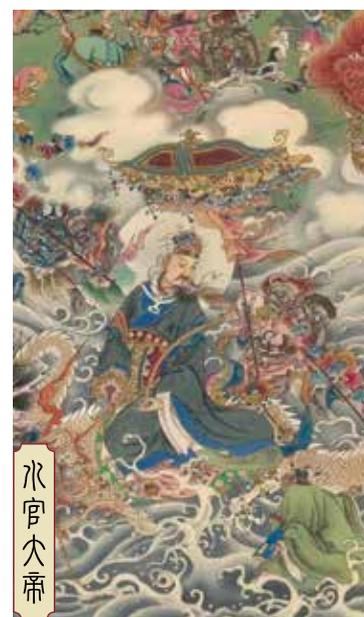
時至今日，中元普渡——佈施的祭祀儀式，道教徒除了會祭拜孤魂亡靈外，也蘊含著子孫慎終追遠的情懷。

中國人常說，「舉頭三尺有神明」、「人在做，天在看」，倘無敬畏，便無所不為，則難免無惡不作。道教鬼神的意義，就是給人敬畏，讓人們約束自己，善待他人，有所為，有所不為。



地官大帝

**由來：**元洞混靈之氣和極黃之精結成，一說為虞舜  
**主管：**五嶽帝君與二十四治山川、九地土皇、四維八極神君  
**聖誕：**每逢農曆七月十五（中元節），即降人間，校戒罪福，為人赦罪，故稱地官赦罪



水官大帝

**由來：**風澤之氣和晨浩之精結成，一說為大禹  
**主管：**九江大帝、四瀆神君、三河四海之神  
**聖誕：**每逢農曆十月十五（下元節），即降人間，校戒罪福，為人消災，故稱水官解厄

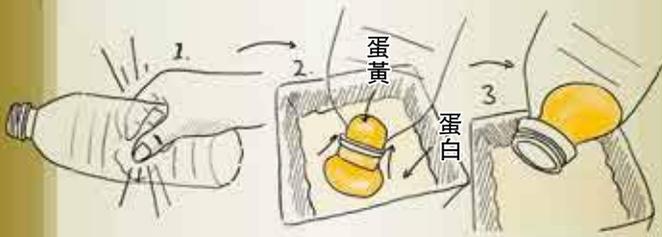
# 膠樽重生!



## 1 密封防潮神蓋

糖鹽等的調味料，以及薯片零食的包裝大多為袋裝，打開之後難以密封，容易受潮變質，但只要動下腦筋，膠樽都可以解決問題！

首先將膠樽洗乾淨，再用鋸刀把膠樽頂部割下來，但要注意割口位的披鋒。扭開樽蓋，將包裝食品的膠袋開封位置，穿過樽口位，並反出來。用樽蓋樽口位置連同膠袋開封位置扭實，就可以妥善地把食品封好！平時用開衫夾同鐵夾的朋友，不妨試試！



## 2 吸蛋黃神器

煮飯時，有時要將蛋黃同蛋白分開煮。一般都會將蛋黃同蛋白來回倒入兩邊雞蛋殼內，把多餘的蛋白倒走。然而，原來只要一個膠樽，就可以又快又容易將蛋黃同蛋白分開。

先將雞蛋打入碗內，擰開膠樽蓋後，輕輕壓住膠樽。然後，把膠樽對準蛋黃，慢慢放鬆手。蛋黃就會因為氣壓而吸入膠樽內，最後把蛋黃輕輕擠壓出來至另一個碗便可，簡單完成分離任務！



## 3 慳位食物樽

準備兩個膠樽，將兩個膠樽對半剪開。先把意粉、蔬菜或切段洋葱存放在其中一個膠樽內，在另一邊蓋上膠樽，就可以成功把食物存放起來，慳位又易用！

天氣炎熱，有時就會買支樽裝飲品來消一下暑，久而久之屋企就愈堆愈多的膠樽。當然，我們可以拎去回收。不過，只要加少少創意同心思，樽膠其實尚有好多用途。以下的膠樽重生方法，不但超級簡單，更能為你帶來更方便的生活，大家不妨DIY，讓膠樽變得更有意義！

# 變身六大法寶

## 4 迷你儲物盒

要預備帶有長樽頸的膠樽，用鋸刀切開。切開後，要把披鋒用較剪修平，讓樽蓋可以套上切口。如果太鬆的話，可以用摏仔揸緊。最後，在另一邊扭上另一個樽蓋，就變成了迷你儲物盒，可以放小飾品、藥丸、粉底等等，好適合旅行出外攜帶！



## 5 緊急用匙羹

去露營的朋友，可能都遇過忘帶食具的尷尬境況，其實只要有個膠樽，可能就挽救到這個困局！

準備一個底部有波浪狀的膠樽，先用鋸刀把上半部份裁去，保留下半部。用剪刀在膠樽下半部份剪出匙羹形狀的膠片。剪出後，匙羹會帶有披鋒，用打火機在匙羹的周邊輕灼，並迅速用手指把受熱變軟的塑膠披鋒向內捏。最後，就在匙柄的中間部份，用力壓摺出一條呈V狀的長坑，匙柄就會夠硬身！



## 6 超簡約盆栽

先把膠樽切開一半，再在近樽蓋大約3吋位置打三個小孔。在樽蓋中間打一個細洞並串上約2吋長的綿線。將膠樽上半部份倒轉加上土壤及種子，放在已加入三分之一清水的下半部份，綿線會以毛細管原理自動吸水滋潤泥土，可以減少淋水次數，慳時間又方便，滿滿簡約風！



暑假完結，就是小朋友要由炎夏興趣班，「轉堂」到校園努力學習了。各位家長，別忘記學術鍛鍊以外，還要傳授日常生活技能，培養孩子們的獨立能力！這次 Homework 邀請兒童廚藝班導師 Petty 招，讓家長在家教導小朋友，令他們成為「小廚神」煮番幾味！



Petty 教授兒童烹飪班，發覺小朋友都喜歡煮食，可能現今小朋友壓力很大，需要減吓壓，食物正好可以將人連繫一起，如能夠煮到美食，不論是自己享受還是與人分享，都會覺得好滿足，而且專注烹飪過程中，亦可以暫時忘記煩惱。

Petty 八月份剛完成兒童暑期班，一眾小朋友選出最喜愛菜式是：薯仔免治肉配煎蛋，送飯一流！



# 開學了！小朋友自煮獨立 葡吓廚房減吓壓



## 孩童烹飪班須知



小朋友好奇、反斗是日常事，Petty 提出以下建議：

- 第一：教授菜式是小朋友喜歡吃的。
- 第二：處理勿太繁複，否則易放棄。
- 第三：過程太簡單又會覺得無趣味。
- 第四：菜式與潮流有關或有故事。
- 第五：成品要靚，連餐具都可打卡。
- 第六：多拍照紀錄，鼓勵繼續學習。
- 第七：具耐性與愛心，屬教師根本。

以下介紹一道受小朋友歡迎既菜色：薯仔免治肉配煎蛋，這道菜係澳門土生葡菜（葡萄牙語：Gastronomia Macaense），以葡萄牙式烹調方法為基石，融合多地的烹飪所長和飲食風俗。大家可以同小朋友一齊嘗試煮！



## 薯仔免治肉 配煎蛋

材料：

- 免治豬肉 ..... ( 100 克 )
- 免治牛肉 ..... ( 100 克 )
- 薯仔 ..... ( 1 個 )
- Egg 雞蛋 ..... ( 1 顆 )
- 洋葱 ..... ( 半個 )
- 蒜頭 ..... ( 2 粒 )

調味：

- 醬油 ..... ( 1 湯匙 )
- 噏汁 ..... ( 半湯匙 )
- 糖 ..... ( 1 茶匙 )
- 鹽、黑椒、胡椒粉 ... ( 適量 )
- 芫茜 ..... ( 少許裝飾用 )

做法：

- 1) 薯仔去皮，切粒。大火燒熱油，將薯仔粒炸到變金黃色即可撈起，然後撒上鹽及黑椒調味，備用。
- 2) 用中火炒香洋葱粒，慢炒至變軟及透明。
- 3) 加入免治牛肉及豬肉炒至全熟，然後加入醬油、鹽、糖及胡椒粉調味，再加少許噏汁炒勻，之後加入切碎的蒜粒炒香。最後加薯仔粒快速炒勻，盛起。
- 4) 煎一個太陽蛋，放在免治肉上，再撒上芫茜即可，可配白飯享用。



位於葵興的星星堂於 2017 年底成立，為社會企業「安其兒」的食物工場，以製曲奇、小型西餅、蛋糕為主。工場旨在推廣健康美食的同時，協助自閉人士及特殊學習需要青年就業，使其融入社會、發揮所長，共同建構和諧、關愛的社會。

社區有情

我家  
HoMemory

Text、Photo：米雪子 Design：Elsa

09, Sep 2021

## 工場支援自閉者求學求職

# 開門見才

## 星星兒製月餅見驕陽

阿 Jo 盼望協助更多自閉人士連接社會。



「始終主流學校對自閉症學童嘅認識，或者支援唔係好多。」創辦人阿 Jo 與拍檔，自兒女在小學階段，因義工活動而認識。「見香港近年越來越多自閉人士及特殊學習需要

患者，佢哋就業困難嘅問題，一直係身為父母最大嘅憂慮。」由於自閉人士需要長期培訓、熟習，在利益掛帥的社會，商業公司難以投放資源訓練。二人均擔心孩子將來在職場難獲訓練和包容：「與其要佢哋出去謀一份工，不如我自己開公司，我請番我個仔。」自閉人士的適應和學習能力較一般人遜色，星星堂針對性的就業訓練，更能有效幫助自閉人士及特殊學習需要青年，去熟識職場運作及模式。「人哋可能一兩個星期就學到嘅野，佢哋可能要一個月，甚至更長嘅時間。」

### # 是家也是學堂 社工持續跟進

星星堂，是星星兒的學堂。阿 Jo 說：「自閉人士被稱為『外星嘅孩子』，希望星星堂可以作為佢哋嘅橋樑，連接學校與社會。」大型職訓機構雖然有開設職場訓練班，予特殊需要人士，但阿 Jo 有感欠缺後續支援：「好多時，當計劃同實習期一完，冇受聘嘅受訓者返去原本嘅中心，就未必會再有人幫佢哋搵工。」而他們則會與每個家庭保持聯絡，又與負責社工溝通，務求持續跟進。

「試過有啲嚴重嘅，一嚟到唔鍾意就走、唔係好同人溝通、堅持己見；亦有啲係一夠鐘就走，結果外賣冇送到，就咁放低咗外賣就返屋企；又有送外賣好堅持唔帶找贖，結果人哋要找錢自己要行多轉，再送嘅時候就肯帶埋。」阿 Jo 指事後有與學生溝通並勸導，對他們有所改進感欣慰：「宜家有時就算夠鐘要走，都會主動話幫我送埋先走。」只要有足夠耐性，慢慢解釋，令佢哋知道有問題嘅時候搵我哋，係有人可以幫佢哋解決困難，自閉人士都可以有好大轉變。

阿 Jo 仔仔現時亦在星星堂幫忙。



「最初揀整曲奇，因整完食到、享受到，令佢哋學習更加投入，並嘗試唔同嘅嘢。」阿 Jo 指成果令人鼓舞：「佢哋會知返工要準時、工作須服從；仲培養到責任感，分配嘅工作一定要完成等等。」星星堂亦參與了「伙伴倡自強」社區協作計劃，以幫助更多有需要家庭。

疫情影響下，星星堂實習人數及需求有所下降，但不影響阿 Jo 堅持幫助仍實習的學生：「我哋甚至有學員重返校園，入讀香港教育大學賽馬會特教青年學苑，繼續走佢哋鍾意嘅路。」無論學員最終決定如何，他們都給予最大的支持和祝福。阿 Jo 也希望他們可以獲得不同經驗，成功投入社會。



星星堂近月出品無添加劑蔬菜麵，收集賣剩蔬菜搾汁與麵粉混合製成。

社區協作  
照亮不同的路



學員幫忙準備材料和包裝，員工負責搓形、倒模，互相配合。



星星堂環境整潔，有賴各人「好手尾」。



臨近中秋，忙於準備月餅訂單。

授阿謙將自己所學傾囊相



水球，又稱為「水上足球」，英文名稱為「Water Polo」，是結合了游泳、手球和排球技術的水上球類運動。

阿謙自 2006 年起接受元朗區的水球訓練，笑言當初與水球結緣，純粹是游泳班教練的要求。後來，因認識水球的打位、技術多變，對他而言挑戰性更大，慢慢為之著迷：「水球不單要求個人能力，亦講求整體性。團隊合作屬勝負關鍵，而清晰的位置分工，亦要求各隊員需於比賽場上獨當一面！」

“代表香港出賽，機會難逢，是對努力及能力的認同。”

經過不斷努力付出，阿謙陸續參加校際邀請賽，後來入選香港青年軍代表隊，更先後代表香港出戰兩屆亞洲運動會。在阿謙心目中：「最深刻的莫過於第一次代表香港出賽，除了從未想過自己有這個難得的機會，也是對自己的努力和才能的一個認同。」

阿謙眼見熱愛的水球運動，自 2010 年後，竟然在元朗區內沉寂近五年，令這位「元朗仔」心有不甘，認為需要從更多渠道吸納新血及作重點培訓，地區性計劃不單有效推廣水球，亦能大大增強隊員歸屬感。因此，阿謙夥拍同為前港隊代表的弟弟張浚裕，於 2016 年 4 月決定重啟「元朗水球」。

水球之所以沉寂，阿謙解釋指：「過往缺乏廣泛宣傳，家長對水球認識不深，較難安心讓小朋友參加。」此外，場地短缺也很大的困難，「泳池數量不足，水球難做恒常訓練及比賽。」

## # 關關難過關關過 有心便事成

面對種種問題，阿謙一一打破困局：「幸得到前泳會教練支持，推薦具潛質泳員參加訓練；場地則有泳總（香港游泳總會）支持，雖然現時只能使用跳水池，但已算相當不錯。」

新冠疫情使元朗水球再次停辦，面對學員流失，一切彷彿重新起步，但阿謙感染更多熟悉的身影加入，有更多「元朗仔」願意為「元朗水球」付出。他相信只要堅持做下去，定能繼續吸引更多年輕人加入。



Damian (右) 表示，兼顧學業和水球不容易。

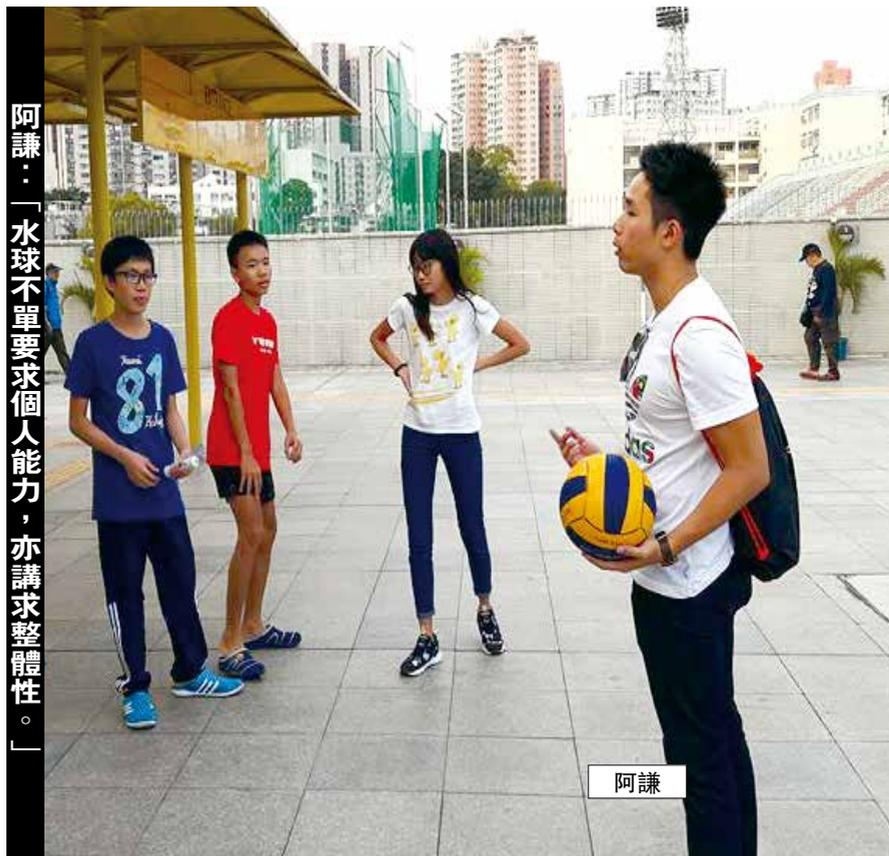
東京奧運接連殘奧落幕，期間掀起港人對運動的關注。在元朗一個小小的泳池，也有一位少年默默地守護著區內的水球文化，並在近五年努力不斷推廣，希望有朝一日可以發揚光大；這位少年是前香港水球代表張學謙（阿謙）。



為代表香港出賽而自豪。

## 前港隊代表盼推動水球發展

# 華特●守羅少年 元朗泳池出波



阿謙：「水球不單要求個人能力，亦講求整體性。」

阿謙



元朗仔女努力守護「元朗水球」。



水球亦受「土地」問題困擾，難以推廣開去。

## 戰威水學生哥 高手添奮鬥動力

在張氏兄弟的努力下，一眾「元朗仔」近年成績相當不俗，當中劉學譽（Damian）更以隊長身份出戰帶領港青水球代表，在 2019 年的全國青年運動會（全青運），取得歷來全國第四最佳成績。

身為學生運動員，Damian 坦言：「兼顧學業和水球不容易，每日由元朗出灣仔訓練，來回兩個鐘非常花時間。不過，想到出戰亞運、奧運等大型比賽，就是對香港運動員的一個肯定，所以堅持下去。」

「最深刻是初賽對戰湖南隊，他們是職業球隊，身型或技術明顯佔優。幸而我們發揮不俗，可以打成『五五波』。即使最終以 8 比 7 落敗，但 Damian 意識到，原來業餘的港隊也有跟國家職業隊對壘的能力，這促使他更努力訓練。」



水球比賽類似足球，射入對方球門次數較多者為勝方。

作者：聞西 Simon

簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，  
報紙飲食專欄作家、食譜作者，最  
愛家庭小菜，尋覓人生美味



用酥皮春卷皮都得

材料：



- |                    |      |
|--------------------|------|
| 春卷皮.....           | 10張  |
| 薯仔.....            | 400g |
| 急凍青豆.....          | 100g |
| 泰國冬蔭功香料（唔要青檸）..... | 1包   |
| 椰醬.....            | 80ml |
| 蒜頭.....            | 4粒   |
| 乾蔥頭.....           | 2個   |
| 馬來西亞咖喱雞醬.....      | 100g |
| 蛋漿.....            | 適量   |

## 咖喱黃金三角

# 鍾情夠薯嘅內餡



一年容易又中秋，唔使我講大家都知，因為排山倒海嘅月餅廣告一開電視就睇到。舊時嘅世界買月餅唔係咁嘍，我記得阿嫲會做月餅會，早買早享受折扣，月月去供又唔會咁肉痛，而且仲有好多豬仔餅送嘍。嗰陣時月餅仲好正常，一般都係蓮蓉月餅，單黃雙黃三黃咁，記得有啲係冇黃嘅，好恐怖囉！後來先出白蓮蓉，或者咩七星伴月呢啲噱頭嘢。

宜家啲月餅梗係唔同晒啦，真心講似甜品多過似月餅。前排去美食博覽有驚人發現，竟然有一款叫「威靈頓月餅」，顧名思義係以英國威靈頓牛柳為靈感，用酥皮做到外形「好似」月餅，裡面係血淋淋嘅牛肉。最搞笑係呢款月餅唔可以即刻食，因為其實佢只係一個急凍半製成品，返到屋企仲要自己焗，食之前一晚要解凍咁，仲要控制好焗嘅時間同火候，你話呢啲係唔係叫做走火入魔呢？

我食月餅都係為咗個鹹香蛋黃，同樣食咖喱角都係為咗啲薯仔餡。今次分享一個咖喱角食譜，做法係我煮咖喱雞翼時諗到嘅，話說每次都好快食晒啲雞翼，淨番啲薯仔好可憐，就諗不如試吓搓成蓉做咖喱角啦，點知好味到有朋友！留意番我係用馬來西亞嘅咖喱醬，加埋泰國冬蔭功嘅香料，嗰皮可以用春卷皮，高班嘅同學可以買現成酥皮，自己整酥皮就唔使預我喇，哈哈！



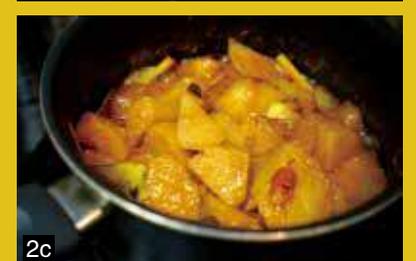
溫馨提示

春卷皮好容易變乾變脆，唔用嘅時候可以用濕毛巾冚住先。

做法：



1 薯仔去皮切件，青豆解凍，並處理好冬蔭功香料。



2 易潔鍋慢火燒熱落油，落香料及蒜頭乾蔥頭慢慢炒香。然後落薯仔略炒，再落咖喱醬炒香，之後加椰漿及水至材料表面，煮滾後煮 10 至 15 分鐘至收水就熄火。

4 春卷皮一開二，邊位搽蛋漿，放約一湯匙薯蓉，然後對角摺到尾，就會係一個好完美嘅三角形咖喱角，記住按壓一下邊位。最後，用慢火炸至金黃色就趁熱食喇。

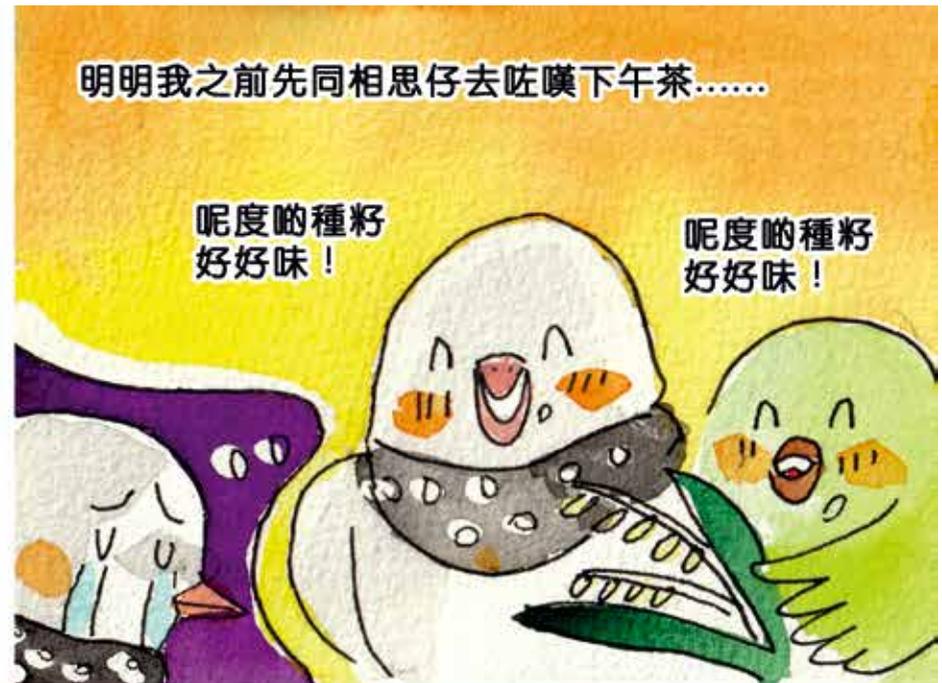


3 取出薯仔壓成薯蓉、落鹽，為鍋裡面嘅咖喱汁調味，再加埋青豆拌勻，留意薯蓉唔可以太濕，否則會整脛啲春卷皮。



作者：奇美

簡介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



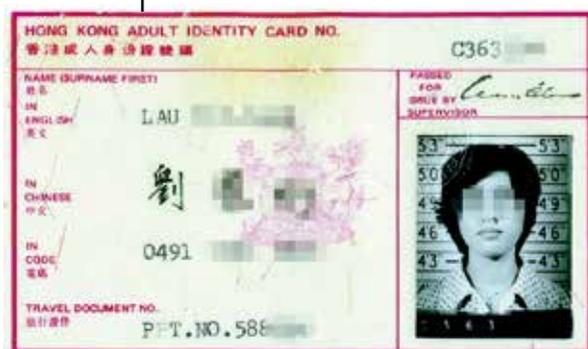
上期古蹟古鄉帶大家走訪了有「香港天空之鏡」之稱的東涌小炮台，近日天氣陰晴不定，今期就帶大家移師室內，認識我們的「身份證」。位於觀塘的香港歷史檔案大樓近期推出「言歸『證』傳」展覽，當中就展示和介紹了香港過去七十多年發出身份證的歷史。

是次的展覽展出了多達七十年、合共七十件的館藏，除了有由入境事務處借出的歷代身份證和製作身分證的用具，還有一批由香港人事登記借出的歷史照片，當中展示了市民拍攝身份證相片和流動登記隊出動時的珍貴歷史照片，同場還有展出政府宣傳登記身份證的海報，有興趣的讀者絕對不要錯過。

# 身份證 70 件館藏帶你看看 載演變

# 歷代身份證 1949 年起簽發的紙質身份證、1960 年起簽發的兒童身份證、1978 年新膠面身份證

1978



1978 年新膠面身份證。

1960



1960 年起簽發的兒童身份證。

1949



1949 年起簽發的紙質身份證。

## # 製作身份證用具

相片放大機、膠片閱讀機、印取指紋工具



製作身份證用具的相片放大機。



膠片閱讀機。



印取指紋工具。

## # 歷史相片 上世紀 60 年代市民拍攝身分證時的相片



市民拍攝身份證相片。



流動登記隊。



市民登記身份證情況。



## 「言歸『證』傳」展覽

地址：觀塘翠屏道 13 號香港歷史檔案大樓二樓展覽廳

開放日期：即日起

開放時間：逢星期一至五，上午 9 時至下午 5 時 45 分

展覽資訊

溫馨提示

· 因應疫情展覽廳會定時清潔，市民參觀時必須遵循香港歷史檔案大樓的防疫措施，參觀過程請保持安靜和環境清潔。

## 選委會 新氣象

文：《我家》編輯室

# 聚焦發展 關顧民生 市民成「最大黨」

選委會選舉即將在本月 19 日舉行，早前一批參選人亦率先獲確認自動當選。完善選舉制度，為選委會帶來一份新使命、一批新委員和一番新氣象。除了特首及港區人大選舉外，選委會亦在市民比較熟悉的立法會選舉中「落場」，負責提名候選人，並選出當中 40 名議員。60 名來自不同地區組織團體的基層社團界別委員亦首度亮相，將多年服

務社會的經驗、基層市民的訴求帶進選委會，務求令特首及立法會候選人充份聆聽及接納。

此外，不同界別的候選人、甚至已經自動當選的委員，都揭開過往的「神秘面紗」，主動透過記者會等方式，向大眾闡述他們的政綱及選賢任能的標準，而他們關注的也不只是業界利益，對於市民切身面對的問題更是感同身受，除了希望香港告別

劊房籠屋外，也會對醫療、安老、就業、貧窮等社會深層次問題落重藥整治。

在過往的選委會選舉後，不少報道及評論都會為各個政團及潛在特首參選人「數票」，嘗試呈現他們的勢力分佈。現在看來，在新選制、新氣象下，市民大眾才是選委會中的「最大勢力」，他們的所想所求，選委們必須好好考慮。

強哥為今年中秋準備，以走馬燈的原形，重現本地罕見的傳統六角宮燈。

砌架



定形



裝飾



懸掛



踏實源於現實 紮實緣於超現實

# 美術 紙 導 為文化持燈



經歷地區環境轉變時代變遷，店舖屹立至今。

早於 19 世紀，紙紮品在傳統風俗中已扮演重要角色，常見鄉村節慶裝飾用，亦是人與神明溝通的媒介，可粗略分為節慶紮作、裝飾紮作和喪葬紮作。位於油麻地的大昌隆紙號，創於 50 年代，為全港所餘無幾的家庭式作業紙號。負責人強哥自親戚手中接過家業，店舖經歷填海、地區環境轉變、生意轉型、時代變遷等挑戰與機遇，屹立至今。



## 小知識

### 細說宮燈前世今生

宮燈又稱宮廷花燈，始於東漢，盛於隋唐，是中國彩燈中最富特色的漢族傳統手工藝品之一。據傳乾隆皇帝南巡路過蕞（音：稿）城屯頭，見工藝精湛的燈籠愛不釋手，遂命侍從精選數盞，懸掛宮中，自此得名「宮燈」。

宮燈顧名思義是皇宮中用的燈，主要以細木為骨架、鑲以絹紗和玻璃，並在外繪畫各

種圖案的彩繪燈，以雍容華貴、充滿宮廷氣派而聞名於世。除了照明功能，燈身還要配上精細複雜的裝飾，以示帝王的富貴和奢華。

這種一級工藝製作需時、過程複雜，一般先以細木為骨架，做成八角、六角或四角型，然後在骨架之間鑲以絹紗和玻璃，並外繪各種圖案，故外形多較大，用以懸掛在廳堂樑上。

強哥：  
「想大家睇大時大節有啲嘢可以睇吓，開心吓。」

### # 從親友手接大昌隆

強哥自八歲起跟隨父母工作，接觸紙紮業；18歲時，當時打理大昌隆的親戚，看見他工作態度認真，便將大昌隆交到他手上，讓他成為正式法人，而強哥也從未想過轉行：「邊有諗過，冇諗過咁多，都係有得做就得，最緊要都係搵到食。」

當時香港社會未正式發展，本地人生活並不富庶，人稱「三嫂」的強哥太太霞姐指出，當時工作不像現時可「為興趣」，只為生計。

### # 社區發展 業務轉型

1976年，政府為增加土地供應，由油麻地新填地街開始填海，大昌隆的生意業務開始面臨轉型。「本身我哋臨海，主要做水上人生意，每逢佢哋出海、大時大節就會嚟買紙紮品做儀式，每次都一籬籬直接搬上船；填



不少熟客跨區而來。

有別傳統五彩兔，強哥與 Gladys 先後創出白兔、粉紅兔、粉金兔及白金兔等。



大昌隆內的一切自開舖以來保存至今，呈現本土舊式店舖格局。



Gladys:  
「細個陣，我同細佬有時屋企做，就會拎土的、紙紮帽係度玩。」

## 百厭童年解放想像

父母二人同為紙紮業，Gladys 笑著分享兒時趣事。「有時同老豆出街，成日有人打嚟話要訂貨，佢講嘢又鬼咁大聲：『好，兩架金 Benz、兩架寶馬、要間大屋。』，我企喺隔離真係覺得好尷尬。記得曾經咁講：『爸爸呀，咁嘅，人地咁聽以為我地屋企唔知做咩好有錢，如果我畀人綁架你有錢贖番我呢。』」

雖然一臉沒好氣地說，但於她而言也是個特別的童年：「我同細佬有時喺屋企有嘢做，就會拎啲紙土的、紙紮帽係度玩；再大啲坐櫃面，就將啲『港幣』揸埋一舊掉出門口整蠱人。睇住有啲老人家拎住拐杖都跑得幾快，跟住就塞落個袋度。」說著兒時「百厭嘢」，也是一臉懷念。



登登登登，溫馨放閃。Gladys 與先生、女兒的合照（左），重現舊時強哥、霞姐和 Gladys 的家庭照（右）。

霞姐：  
「唔少熟客跨區推架車仔嚟買，話買開有感情。」

咗之後就係宜家嘅新填地街，水上人都搵其他水上師傅紮，連岸都唔上，我哋都開始為鋪頭開闢新客路。」

現時大昌隆設有直屬工廠、送貨車隊，以香燭品、紙紮原料及成品批發為主，向本地無數間大、小紙紮鋪、殯儀業場地提供紙品訂購。「咁當然仲有啲散客喇，不過好多都係十幾年嘅熟客喇，有唔少專程由唔同區推架車仔過嚟搵我哋買，話買開有感情」，霞姐笑言。

## # 獅子山下不屈不撓

強哥與霞姐青梅竹馬，婚後育有一子一女，二人同心為大昌隆打拼，多年依然甜蜜如昔。

「以前我同細佬就跟住佢哋去做嘢，喺碼頭度，坐嘍貨車車斗，由未天光睇到 10 點幾先返到屋企。」女兒 Gladys 指，大昌隆有現時的規模，多虧父母年輕時的刻苦：「佢哋個陣親力親為，搬貨、送貨都自己嚟。一疊『衣紙』你拎上手睇吓幾重，佢哋以前係一箱箱、廿

幾條，二、三十公斤咁搬。」

霞姐手上青筋盡現，可想而知二人曾經是如何為生活奮鬥；日出而作、日入而息，默默耕耘，體現港人獅子山下不屈不撓的精神。

## # 「做得幾多得幾多」

然而，強哥、霞姐及 Gladys 均表示，不期望後輩接手。Gladys 直言：「其實呢行都已經係夕陽行業，雖然我哋宜家有廠又有舖，但其實搵唔到幾多錢。」紮燈或者公仔，隨時用上幾天甚至幾個月，當中的利潤少之又少。行業前景令人沮喪，但三人依然表示「做得幾多得幾多」，也不會強求後輩接手或傳承家業。

現時，強哥以興趣為主，閒時才出手紮品：「想大家嘍大時大節有啲嘢可以睇吓，開心吓。」透過結合傳統紮作工藝與現代意念，創作出新式紙紮作品，積極向大眾推廣這門傳統民間手藝。



去年中秋和今年端午節，強哥製作了紙紮麵包超人（左）及龍船（右）。

## 傳統中變奏潮爆燈

隨紙紮業式微，越來越多行內的傳統手工藝品，難以呈現於年輕一代眼前。強哥有見及此，便於不同的中華傳統節日紮出舊式的紙品：「我爸爸依然希望向大眾介紹傳統紙紮工藝品，特別係年輕人。」

Gladys 感嘆，現今真正循傳統工藝的師傅已經所剩無幾，「如果連我哋都唔做，就唔會有人再識，或者知道呢樣傳統手工藝。」

「中秋節雖然只係得一兩日假期，但都係香港人依然重視嘅節日。爸爸知道好多年輕人都好鍾意中秋節，所以都會停晒所有恒常工作、批發，專注做新式花燈。」強哥適逢中秋都會構思新穎的紮品主題，希望透過文化氣息濃厚的中秋，宣揚、傳頌傳統紙紮工藝同時，為市民帶來快樂，令節日更錦上添花。

Gladys:  
「如果連我哋都唔做，就唔會有人再識。」



大型燈籠置於店中，讓大家在節日「打卡」。

街坊客人來到店裡，可加深認識紙紮手藝。



Gladys 弟弟（右一）現已移民海外，圖為強哥霞姐與子女遊慈山寺留影。

# 這個中秋 自己月餅自己整

## 低糖綠豆蓉冰皮月餅

自從冰皮月餅面世之後，其軟糯的外皮，加上冰涼的口感，得到好多大小朋友的青睞。近年坊間愈來愈多不同口味的冰皮月餅，五花八門，睇見都想食。不過冰皮月餅愈來愈貴又是實情，既然如此，不如來一個自己月餅自己整，試下點 DIY 既皮薄餡靚，送禮自奉的中秋冰皮月餅！



### 製作份量

20 個 50g 冰皮月餅

#### 材料：

糯米粉.....	50g
粘米粉.....	40g
澄粉.....	25g
低筋麵粉.....	25g
粟米油.....	40g
牛奶.....	200g
煉奶.....	25g
白糖.....	20g
綠豆蓉.....	150g
糕粉(熟糯米粉)....	適量

### 材料小貼士

- 綠豆蓉可到街市購買現成包裝好的。
- 糕粉可以自己製作，用中細火慢慢翻炒糯米粉直至微黃有香氣就熄火(約 8 分鐘)，炒好後過篩，可以入樽放入雪櫃備用。



### 整靚個冰皮



- ① 將所有粉類混合過篩，加入白糖、煉奶拌勻。
- ② 分開數次，逐少加入部分牛奶，再用打蛋器攪拌直至變成糊漿，注意粉粒要完全消失。



- ③ 加入粟米油拌勻後，再將剩餘的牛奶倒入攪勻。要注意的是，在成糊後才加入油，較易拌勻，表面不容易出現浮油。
- ④ 拌好的糊漿放入平底碟，用大火蒸約 25 分鐘。
- ⑤ 用筷子插入餅皮，再取出筷子時沒有粉粒或少量麵團黏著，即已熟透。若未熟透，再多蒸 10 分鐘。

- ⑥ 待冰皮稍涼後，用手搓成麵團，再用保鮮紙包好放入雪櫃冷藏待用。



### 包好餡料

- ⑦ 將冰皮和餡料按 4:6 的比例分好，搓圓。建議冰皮的比例勿大過 4，因會令冰皮太厚，口感不佳。



- ⑧ 將麵團壓扁，放上餡料，餅皮包緊餡料。用手部虎口位推動餅皮，確保餅皮均勻包緊餡料，最後收圓成餅胚。



- ⑨ 包好之後，將餅胚放到糕粉上滾動，用手輕輕搓掉多餘的糕粉。最後，稍稍捏成圓桶狀放入月餅模內，輕壓成月餅形狀即可。



### 好味小貼士

- 蒸好攤涼之後才揉成團的冰皮會較軟，用保鮮紙包好，放入雪櫃冷藏 1 小時以上(最好一晚)更好用
- 做好的冰皮月餅放入雪櫃冷藏 12 小時以上，口感會變得更軟糯，更好食。
- 自製的冰皮月餅最好在 3 日內吃完。

## 冰皮月餅較低卡 迷你月餅當輕食

冰皮月餅用糯米製成，不似傳統月餅使用牛油或豬油，一般而言卡路里較低。而冰皮月餅的餡料大多是芒果、綠豆蓉、抹茶等口味，卡路里亦比較低。要注意的是，冰皮月餅經過冷藏，又用糯米粉製成，大量食用對腸胃較弱的大人或小朋友，可能會造成胃氣脹或者消化不良。如果自己製作冰皮月餅的話，可以製成迷你月餅，當作每日的輕食，每日食一兩個，就不會吸收過多卡路里了。